

THỰC PHẨM NÊN KIÈNG TRƯỚC KHI MANG THAI

Để có một đứa con khỏe mạnh, người phụ nữ cần biết chăm sóc sức khỏe trước khi mang thai từ 3-6 tháng. Dưới đây là các nhóm thực phẩm nên tránh trong giai đoạn chuẩn bị để làm mẹ.

Thực phẩm ô nhiễm

Tốt nhất lựa chọn các thực phẩm tươi sạch, tự nhiên; tránh sử dụng các thực phẩm có chất bảo quản, thêm màu và nhiều năng lượng. Rửa sạch và gọt vỏ hoa quả để phòng các loại thuốc bảo vệ thực vật.

Thực phẩm chứa cafein

Không cần bỏ hẳn nhưng cần giảm lượng cafein nếu muốn sinh con khỏe mạnh

Trước khi mang thai người mẹ không nên dùng nhiều cà phê, nước chè và các thức uống có chứa cafein.

Các chuyên gia cho biết, cafein là chất có khả năng gây biến đổi sinh lí ở nữ giới, ở một mức độ nhất định có thể thay đổi hormone nữ và hormone sinh sản, gián tiếp hạn chế khả năng "ủng hộ" tinh trùng của tử cung.

Không uống rượu, hút thuốc và tránh xa khói thuốc lá

Các nghiên cứu cho thấy, nghiện rượu và thuốc lá là nguyên nhân chủ yếu gây ra sinh non và sảy thai. Nếu người bố thường xuyên dùng rượu vang, bia và rượu nồng độ mạnh sẽ làm giảm lượng tinh trùng và gia tăng số lượng tinh trùng có chất lượng kém. Lượng nicotin có trong thuốc lá và các loại chứa chất cồn khiến bề mặt da trong quá trình sinh tinh của tinh hoàn trực tiếp sinh ra độc tố dẫn đến tinh trùng bị dị dạng. Khi tinh trùng kết hợp với trứng gây ra dị tật thai nhi ở nhiều mức độ khác nhau.

Các thực phẩm ướp muối

Những thực phẩm này dù rất bắt mắt và làm tăng khẩu vị nhưng lượng muối axit nitric và nồng độ kẽm quá cao đều không có lợi cho sức khỏe,